



ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPY

Oefeningen voor meer acceptatie, afstand nemen van je gedachten en meer jezelf zijn.

*“Pijn is onvermijdelijk. Lijden is optioneel”
- Haruki Murakami*

Disclaimer:

Het zelfstandig maken van (deze) oefeningen en het lezen van zelfhulpboeken zijn geen vervanging voor therapie door een gecertificeerde GZ-psycholoog.

Als je last hebt van angstklachten en het moeilijk voor je is om dingen te doen, dan is het logisch dat je gefrustreerd, gestrest, boos of verdrietig kunt voelen. Maar blijven vechten tegen die angst is niet zo handig, want je kunt het niet zomaar laten verdwijnen. Accepteren dat het er is, betekent niet dat de angst weggaat, maar het geeft je wel meer energie om je op andere dingen te concentreren of je beter te voelen. Misschien kun je wat rustiger aan doen, vaker om hulp vragen of minder van jezelf eisen. Zo heb je meer ruimte om je op andere dingen te richten of je minder rot te voelen. Kort gezegd, helpt acceptatie je om meer ruimte te creëren om je te richten op wat voor jou belangrijk is. Het is van belang om daarom goed het verschil tussen “pijn” en “lijden” te kennen.

Pijn en lijden

Iedereen komt wel eens obstakels tegen in het leven. Dit kunnen dingen zijn die van binnen komen, zoals vervelende gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties. Het kunnen ook dingen zijn van buitenaf, zoals lastige situaties. In ACT noemen we deze obstakels onze “pijn”. Hoe we met deze pijn omgaan, wat we ook wel strategieën noemen, kan ervoor zorgen dat er meer problemen ontstaan. Dit noemen we ons “lijden” binnen ACT. Het staat voor de vervelende effecten van de manieren waarop we proberen om te gaan met onze pijn. Door dit lijden kan de pijn nog meer invloed hebben op ons leven.

Oefening: Visualiseer jouw pijn

Er zijn verschillende manieren om je bewust te worden van je interne obstakels, zoals gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties, oftewel je eigen pijn. Naast verbale technieken, waarbij je met woorden werkt, zijn er ook non-verbale technieken die hierbij kunnen helpen. In creatieve therapie wordt vaak visualisatie gebruikt, wat betekent dat je iets uitbeeldt. De uitnodiging is dan ook om je eigen pijn vorm te geven door deze op een manier te visualiseren die voor jou werkt. Als je graag creatief bent, kun je bijvoorbeeld je pijn uitbeelden door te tekenen, schilderen of knutselen.

1) Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

Hoe ziet je pijn eruit? Wat voor vorm heeft het? Hoe groot is het? En welke kleur heeft het?

2) Na het uitbeelden van jouw pijn:

Hoe intens voelt de pijn op dit moment? Wat valt je op? Wat merk in je lichaam? Zijn er nieuwe inzichten? Schrijf dit op.



Binnen de ACT leer je Defusie: je leert om je gedachten en gevoelens van een afstand te bekijken, zodat ze je niet teveel beïnvloeden.

Metafoor: Storm

Afstand nemen van piekergedachten kan worden vergeleken met het doorstaan van een storm. Piekergedachten razen vaak als een onvoorspelbare wervelwind door onze geest, waardoor het moeilijk is om helderheid te vinden te midden van de chaos. Net zoals bij een storm, kan het verleidelijk zijn om te blijven staren naar de donkere wolken en de hevige wind, waardoor we verstrikt raken in een eindeloze spiraal van zorgen en angst.

Maar net zoals een ervaren zeeman zijn schip naar veiliger wateren stuurt wanneer de storm toeslaat, kunnen we leren om afstand te nemen van onze piekergedachten en een kalmer innerlijk kompas te vinden. Dit begint met het erkennen van de storm die in onze geest woedt, zonder er volledig in op te gaan. We kunnen leren om onze gedachten te observeren, zoals een toeschouwer aan de kust die naar de woeste zee kijkt, zonder erdoor meegesleurd te worden.

Het nemen van afstand van piekergedachten vereist vaak een actieve inspanning. We kunnen technieken zoals mindfulness en meditatie gebruiken om ons bewustzijn te vergroten en een ruimte te creëren tussen onszelf en onze gedachten. Door deze afstand te creëren, kunnen we de storm van piekergedachten beter onder controle houden en een innerlijke rust vinden te midden van de turbulentie.

Net zoals een storm uiteindelijk voorbij trekt, zullen ook onze piekergedachten niet eeuwig blijven razen. Door afstand te nemen en geduldig te wachten tot de wolken verdwijnen en de lucht weer helder wordt, kunnen we weer helderheid en kalmte in ons leven brengen.

Oefening: Gedachten op plakbriefjes

De bedoeling van deze oefening is om al je (pieker)gedachten op te schrijven die je op dit moment hebt. Dit is hoe je het doet:

- 1) Zorg dat je een stapel post-its/plakbriefjes hebt.
- 2) Pak een leeg vel papier teken een hoofd.



- 3) Schrijf al je gedachten die je nu hebt op een plakbriefje en plak deze op het hoofd.

Maakt deze gedachte andere gedachten wakker? Schrijf die ook op een plakbriefje en plak ze dan ook op het hoofd. Ga zo door totdat je alles hebt opgeschreven wat er in je omgaat.

Wat ervaar je aan het einde van deze oefening?

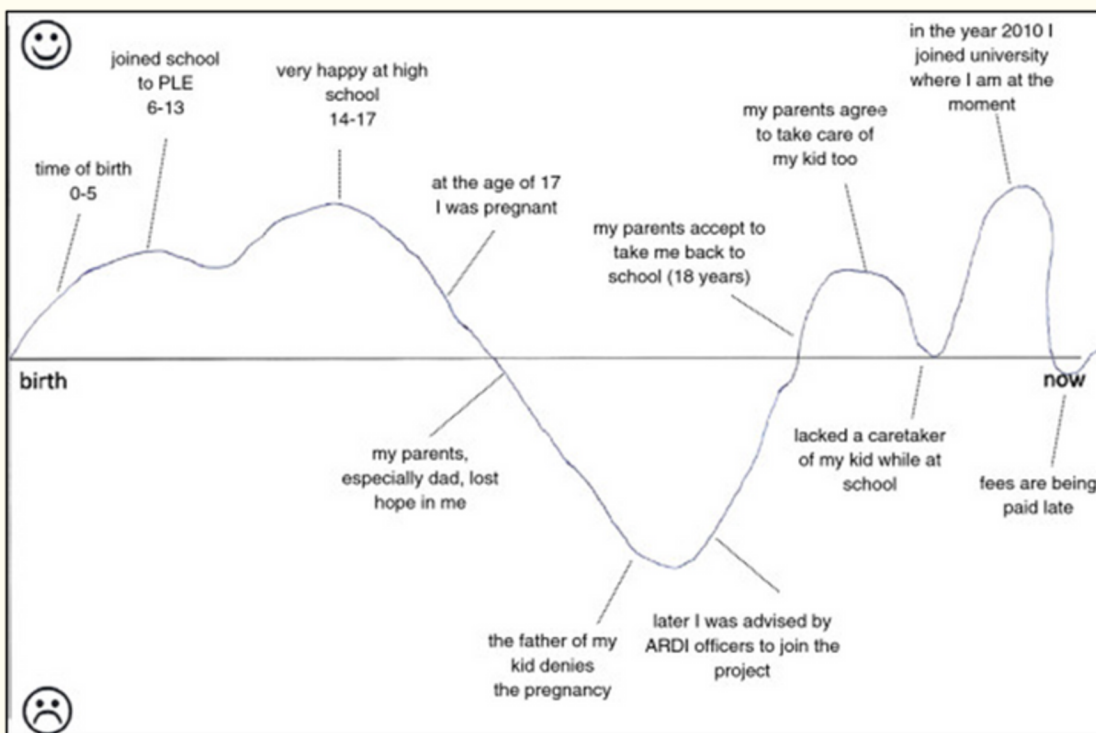
Vraag jezelf eens af: Wie ben jij? Waarschijnlijk kom je met een beschrijving van jouw zelfbeeld bestaande uit allemaal eigenschappen en rollen. Dit zelfbeeld geeft je een gevoel van wie jij bent, maar het werkt tegelijkertijd ook een beetje als een keurslijf. Je beschrijft hiermee namelijk niet alleen zoals je denkt dat je bent, maar eigenlijk ook zoals je zou moeten zijn. Op deze manier kan het dus ook voor extra druk zorgen. Als je leert om wat flexibeler om te gaan met je zelfbeeld, creëer je meer ruimte om jezelf te zijn.

Oefening: Levenslijn

Het leven kent hoogte- en dieptepunten. In deze oefening ga je jouw persoonlijke ups en downs in kaart brengen.

1) Teken jouw levenslijn.

Pak een leeg vel papier en teken een horizontale lijn in het midden. De lijn vertegenwoordigt jouw levenspad vanaf je geboorte tot het heden in chronologische volgorde. Het doel is om de ups en downs van jouw leven hierop weer te geven: de positieve momenten (aangegeven boven de lijn) en de uitdagende momenten (aangegeven onder de lijn). Neem hier echt even de tijd voor. Het kan helpen om eerst enkele belangrijke positieve en negatieve ervaringen in steekwoorden op de lijn te zetten. Zoek foto's of afbeeldingen bij de verschillende ups en downs. Dit maakt de oefening levendiger.



2) Werk vervolgens in het laatste gedeelte van de oefening een persoonlijk hoogtepunt en een persoonlijk dieptepunt uit.

Persoonlijk hoogtepunt:



Persoonlijk dieptepunt:

